

TECHNIQUES DEPRESSIVES, HYPOPRESSIVES, PROSYNERGIQUES ET PROPRIOCEPTIVES DANS LA LOMBALGIE CHRONIQUE

Programme de la formation

Théorie (1 heures).

Définition (Anaes 2000)

Douleur habituelle de la région lombaire évoluant depuis plus de 3 mois. Cette douleur peut s'accompagner d'une douleur irradiant à la fesse, à la crête iliaque voire à la cuisse et ne dépasse qu'exceptionnellement le genou.

Rappels anatomiques

Le bassin et la colonne lombaire, le diaphragme, les spinaux, le périnée, les abdominaux, le psoas, le pyramidal/obturateur interne. Le viscéral. L'innervation.

Les causes de la lombalgie chroniques.

Hygiène. Altérations régionales et répercussions sur la coordination protectrice.
Associations morbides. Mode de vie.

Rappel physiopathologiques.

Historique des différents concepts physiologiques.

Concept holistique abdo diaphragmatique, pro-synergie muscle transverse profond-périnée.

Conclusion.

« L'exercice physique précoce est fortement recommandé par l'ANAES »

Contre-indications.

Diagnostique différentiel des patients pouvant être inclus dans la proposition thérapeutique.

Les erreurs du passé.

Le concept lombo-abdomino-périnéal.

Les évolutions en cours.

Pratique (4 heures).

Bilan.

EVA, BDI, Test de Shirado, de Sorensen, étoile de grossier, Test de compétence de Guillaume....

Techniques manuelles de prise de conscience.

Hygiène. Travail des synergies, dissynergies, inversion de commande. Travail qualitatif, quantitatif.

Travail global abdomino-diaphragmatico-périnéal.

Techniques de rééducation.

Gymnastique dépressive (M. Cauffriez).

Prise de conscience du mTa. Coordination respiratoire en position debout.

La gymnastique douce (H.Höfler).

Travail au bâton, au ballon Suisse, postures....

Méthode « Abdo MG » (L.Guillarme).

Rééducation abdo-périnéale par le souffle.

Méthode « APOR B » (B.De Gasquet).

Exercices pour les abdominaux sans contraintes.

La pro-synergie abdomino-périnéale(E.Bakker).

Allongé, assis, debout, en postural. Port de charge...Le sport et le périnée.

La méthode Pilates.

Ce qu'il faut savoir. Avantage/Inconvénients.

Le travail proprioceptif global.

Travail proprioceptif assis, debout statique puis dynamique. Travail à la Wii, statique puis dynamique. Port de charge. Travail à la maison.

Le suivi a moyen et long terme (1/2 heure).

Information sur les pratiques sportives et de loisirs.

Conseils d'entretien au long terme.

Les 12 points pour garder une bonne compétence abdo-périnéo-lombaire.

Conclusion (1/2 heure).

Questions diverses.

Concept thérapeutique.